

慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身



[慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身_下载链接1](#)

著者:伍晓玲

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787538727296

《瑜伽强身》内容简介：佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净……

身体的病痛从何而来？心中的不满如何疏导？精神的愤懑如何化解？健康和谐的人生如何养成？现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

瑜伽是一种修身养心的训练，是一种健康纯洁的生活，是一种身心的统一与和谐。《瑜伽强身》详细介绍了瑜伽的起源、发展及其基本理念、方法，纠正了现代瑜伽体操健身的片面认识，通过《瑜伽强身》，读者可以领会瑜伽的真正含义和身心调和的简易方法。

作者介绍:

目录:

[慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身_下载链接1](#)

标签

瑜伽

135

评论

真正的印度瑜伽、佛教瑜伽，是一种哲学、宗教与行为的综合，它有庞大深厚的理论，也具有具体的实践方法，而我们现代所说的瑜伽，只不过是一种健身方法。

[慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身 下载链接1](#)

书评

[慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身 下载链接1](#)